

GAGNER EN LIBERTÉ FACE À  
MES DÉPENDANCES

**PAR LA PLEINE CONSCIENCE**



**Vivre de plus en plus heureux en ayant  
moins besoin de produits addictifs**

alcool, tabac, cannabis, excès de nourriture, travail,  
jeux, sexe, médicaments, autres drogues, etc.



Maison médicale antenne tournesol



GAGNER EN LIBERTÉ FACE À  
MES DÉPENDANCES

**PAR LA PLEINE CONSCIENCE**



**Vivre de plus en plus heureux en ayant  
moins besoin de produits addictifs**

alcool, tabac, cannabis, excès de nourriture, travail,  
jeux, sexe, médicaments, autres drogues, etc.



Maison médicale antenne tournesol



**“La pleine conscience** consiste : à porter délibérément son attention, dans l’instant présent, sans jugement, aux choses telles qu’elles sont”

K. Zinn

Dans ce **cycle de 8 semaines**, on s’entraîne à

- Centrer notre attention sur l’expérience de l’instant, par différentes formes de méditation
- Développer la conscience du processus de dépendance et des stratégies pour faire face aux envies du produit
- Gérer les situations à risque et les émotions difficiles

### Cycle animé par



Françoise Rassart  
Formatrice mindfulness et  
infirmière en addictologie



Lauriane Fabry  
Psychologue spécialisée  
en addictologie

### Qui peut en bénéficier ?

Toute personne qui désire vivre une vie de meilleure qualité, diminuer son stress et ses envies de consommer, donner une réponse plus satisfaisante à ses besoins, améliorer ses relations, grandir en liberté, etc.



Maison Médicale Antenne  
Tournesol  
Rue H. Werrie 67 1090 Jette



Séance information : lundi 27/01 à 18h  
Dates : lundis 03/02, 10/02, 17/02,  
10/03, 17/03, 24/03, 31/03, 07/04  
(18h à 20h)



frans.rassart@telenet.be  
lfabry0002@gmail.com  
0473/41 82 89



22,50 € pour le cycle  
subsidé par PsyBru



Maison médicale antenne tournesol



**“La pleine conscience** consiste : à porter délibérément son attention, dans l’instant présent, sans jugement, aux choses telles qu’elles sont”

K. Zinn

Dans ce **cycle de 8 semaines**, on s’entraîne à

- Centrer notre attention sur l’expérience de l’instant, par différentes formes de méditation
- Développer la conscience du processus de dépendance et des stratégies pour faire face aux envies du produit
- Gérer les situations à risque et les émotions difficiles

### Cycle animé par



Françoise Rassart  
Formatrice mindfulness et  
infirmière en addictologie



Lauriane Fabry  
Psychologue spécialisée  
en addictologie

### Qui peut en bénéficier ?

Toute personne qui désire vivre une vie de meilleure qualité, diminuer son stress et ses envies de consommer, donner une réponse plus satisfaisante à ses besoins, améliorer ses relations, grandir en liberté, etc.



Maison Médicale Antenne  
Tournesol  
Rue H. Werrie 67 1090 Jette



Séance information : lundi 27/01 à 18h  
Dates : lundis 03/02, 10/02, 17/02,  
10/03, 17/03, 24/03, 31/03, 07/04  
(18h à 20h)



frans.rassart@telenet.be  
lfabry0002@gmail.com  
0473/41 82 89



22,50 € pour le cycle  
subsidé par PsyBru



Maison médicale antenne tournesol

